



Waarom worden mensen boos als ze gamen?

In het kort

Boos worden tijdens het gamen is normaal. Je kan frustratie voelen omdat iets misloopt, of bewust agressiever gamen omdat het je helpt in de game.

Door GameChangers

Er bestaan 2 soorten boosheid bij gamen:

1. Frustratie-agressie

Dit is de meest voorkomende soort. Ze ontstaat plots, als **reactie op iets dat misloopt**.

- Je verliest een level of een match.
- Een teamgenoot speelt slecht.
- De game lagt of crasht.
- Je zit al lang vast op hetzelfde punt.

Deze boosheid **verdwijnt meestal snel**. Zodra het frustrerende moment voorbij is, zak je terug.

2. Functionele agressie

Deze boosheid zet je **bewust** in als **tactiek**. Het is een keuze, geen directe reactie.

- Je scheldt een tegenstander uit om die uit balans te brengen.
- Je praat agressief om je team op te juttten.
- Je gebruikt boosheid om je sterker te voelen.

Wat doe je met boosheid tijdens het gamen?

Boos worden is normaal.

Het wordt **pas een probleem als het je relaties, spullen of gezondheid schaadt**.

Enkele tips:

- **Herken** het **moment** dat je gefrustreerd wordt.
- Neem een korte **pauze** tussen 2 games.
- **Praat erover** met vrienden of familie.
- Zoek een **uitlaatklep** buiten het gamen, zoals sporten.

De laatste controle van deze pagina was op 7 juli 2026.